

Tendencias

El debate de la reforma horaria

CRISTINA SEN
Barcelona

En Wall Street se vanaglorian de que el dinero nunca duerme, y seguramente si hubiese dormido un poco el mundo sería hoy bastante mejor. Lo dice Javier Albares, neurofisiólogo y especialista en medicina del sueño, para señalar que la sociedad en general –y sobre todo en España y Catalunya– ha olvidado la importancia del sueño, incluso se menosprecia, cuando dormir lo necesario es básico para el cuerpo, la mente y el alma. Esto afecta a todos, pero especialmente a los niños y adolescentes, cuyo cerebro está en formación.

Albares colabora con la plataforma Ara És l'Hora, que impulsa una reforma horaria en Catalunya para adecuarla a los usos europeos, con jornadas laborales más compactadas, adelantando la comida y la cena para ganar calidad de vida: cambiar la concepción cultural del tiempo. El lunes se presentó la campaña del sueño, es decir, se puso sobre la mesa cómo afectan estos horarios prolongados al descanso de los ciudadanos con el apoyo del departamento de Ensenyament para concienciar de la necesidad de un cambio. La consellera Irene

J. ALBARES (NEUROFISIÓLOGO)
“Un niño que duerme poco dobla las posibilidades de fracaso escolar”

Rigau está recibiendo notificaciones de escuelas preocupadas porque cada vez más niños se duermen en clase.

Los especialistas consideran que el sueño, al igual que ha ocurrido con la nutrición y con el deporte en los últimos años, ha de abrirse un hueco en la agenda de prioridades, con una labor pedagógica que está dando sus primeros pasos. Porque las consecuencias de dormir poco son muchas: afecta a la función cognitiva, al estado de ánimo, la concentración, la memoria, facilita la depresión y la irritabilidad, por citar sólo algunas cuestiones (ver información adjunta detallada). Un niño que duerme siete horas, cuando al menos tendría que descansar nueve, dobla sus posibilidades de fracaso escolar, señala Albares.

Esta advertencia es igualmente o incluso más válida para los adolescentes, con unas características propias, ya que en esta etapa el reloj biológico hace que tengan sueño más tarde mientras siguen necesitando por lo menos 8.30 horas de descanso, ya que su cerebro está en formación (hasta los 20 años). Pero la realidad, la organización horaria, el pulso de la sociedad complica mucho dormir lo adecuado, que es una función básica. Las actividades extraescolares, la cantidad de deberes, los horarios de los padres, la cena tardía, los programas de televi-



ESTADOS UNIDOS: UNA CUESTIÓN DE SALUD PÚBLICA

1 La Asociación Americana de Pediatría (AAP) ha hecho una declaración pública sobre la falta de sueño y su impacto en los adolescentes, y varias recomendaciones. En primer lugar señalan que los pediatras tienen que educar a chicos y padres para que encajen sus necesidades fisiológicas de sueño (8,5-9,5 horas). La siesta o dormir el fin de semana no son sustitutivos.

2 Los profesionales de la salud, sobre todo los vinculados al mundo escolar, deben conocer las necesidades de sueño de los adolescentes. Han de educar a padres, profesores, entrenadores sobre los factores biológicos y de entorno, incluyendo la hora de entrada en las escuelas, para propagar el problema de la crónica falta de horas de sueño de los adolescentes.

3 La APP debe hacer una labor explicativa cuyo contenido debería incluir los riesgos potenciales de la falta de sueño, incluyendo los déficits en el aprendizaje, atención, memoria, falta de control de los impulsos, riesgo de obesidad e hipertensión y morbilidad cardiovascular a largo plazo. Hay que explicar cómo hacerle frente de forma general e individual.

4 Los pediatras y los profesionales del cuidado infantil han de ofrecer información científica a las administraciones escolares y asociaciones de padres sobre los beneficios de retrasar la hora de entrada en el instituto como una forma muy efectiva en términos de coste-beneficio para solventar el problema de la falta de sueño de los chicos.

sión, y en el caso de los adolescentes, las nuevas tecnologías, impactan de lleno sobre el descanso. Este agosto, la Academia Americana de Pediatría lanzaba un aviso e identificaba “el insuficiente sueño en los adolescentes como una importante cuestión de salud pública que afecta la salud, la seguridad y el éxito académico de los estudiantes de nuestra nación”. Una de las principales recomendaciones que realizaba –ver información– es que los institutos retrasen su hora de entrada para facilitar el descanso y ésta que no sea antes de las 8.30 h.

En Estados Unidos la organización horaria laboral es diferente –por ejemplo, se cena antes– pero debe recordarse que muchos chicos trabajan unas horas para costearse sus gastos personales y

LA SEMANA DE LOS HORARIOS, UN BANCO DE PRUEBAS**Cada día un tema**

La iniciativa por reformar los horarios explica el impacto que tendría en cada área

Tiempo profesional

El martes se reflexionó sobre la necesidad de compactar la jornada laboral

El comercio

El sábado se dedicará a los horarios comerciales para proponer un avance del cierre diario de la mano de una reforma horaria general

**Tiempo social**

El domingo se vincula la reforma horaria con el activismo social



MIR

olvidada

impacta en los niños y adolescentes

participan más en actividades sociales.

En España y Catalunya, señala Santiago García-Tornel, pediatra y médico asociado del hospital Sant Joan de Déu, los horarios tendrían que cambiar por decreto. Lo dice a modo de reflexión abierta al señalar que en la sociedad hay un problema general de sueño. No se trata de modificar horarios de entrada en las escuelas, sino de un estilo general de vida. Hay niños, señala, que vuelven muy tarde de practicar un deporte, han de cenar, hacer los deberes...y responder 2.000 watsaps.

El sueño es una función fundamental para el cuerpo, y si se le roban horas las consecuencias son graves. A veces, señala Albares, buscamos soluciones com-

plejas a la hora de analizar el fracaso escolar, cuando tenemos en las narices una fórmula sencilla: dormir lo adecuado mejora el rendimiento académico. ¿Por qué no lo probamos?, se pregun-

S. GARCÍA-TORNEL (PEDIATRA)

“Habría que acabar por decreto con los horarios que hay en España y Catalunya”

ta este especialista de la Clínica del Son Estivill.

Se duerme una hora menos que hace unas décadas, el 50% de los adolescentes no descansan lo necesario, muchos tienen problemas para conciliar el sueño por el exceso de actividades y el

uso de la tecnología. Un estudio de la Universidad de Pensilvania indica que el 28% de los estudiantes de High School (finales de ESO y bachillerato) se duermen en clase por lo menos una vez por semana. El 80% de los que dicen dormir bien tienen buenos resultados académicos, indica el estudio.

Aquí aún escasean los estudios, simplemente porque aún no hay una conciencia generalizada sobre la importancia del sueño. Por ello, la plataforma Ara És l’Hora ha preparado una actividad pedagógica pensada para que profesores y alumnos reflexionen y se documenten de forma didáctica sobre los beneficios de dormir bien. La cuestión es si habrá dotación presupuestaria o se mantendrá el largo letargo. ●

El cerebro necesita las horas de sueño para consolidar en la memoria lo que ha aprendido durante el día

La almohada es la mejor escuela

JOSEP CORBELLA
Barcelona

El sueño no se hizo para descansar.

Si sólo necesitáramos descansar, no haría falta dormir. Bastaría con quedarse tumbado en una hamaca, con los ojos cerrados o mirando pasar nubes en el cielo. Pero el cuerpo humano necesita el sueño para hacer tareas de mantenimiento imprescindibles, y no las puede realizar correctamente cuando no se duerme lo suficiente o no se duerme bien de manera continuada una noche tras otra.

Empezando por la memoria. Múltiples estudios han mostrado que el cerebro necesita el sueño para convertir los recuerdos a corto plazo del día anterior en un aprendizaje que se recordará a largo plazo. Si se priva a un niño del sueño que necesita, le costará más aprender lo que le enseñan en la escuela. Y no sólo porque llegue a clase cansado al día siguiente y le cueste concentrarse. Sobre todo porque fijará peor en la memoria lo que ha estudiado el día anterior.

Según ha demostrado el neurobiólogo catalán Lluís de Lecea en la Universidad de Stanford (EE.UU.), no importa sólo la cantidad de sueño, sino también su calidad. Dormir sin interrupciones permite alcanzar las fases más profundas del sueño, en las que se consolida lo aprendido. Por el contrario, un sueño superficial y con interrupciones frecuentes no favorece el aprendizaje. Esto podría explicar en parte por qué las personas con apnea o las de edad avanzada, que se despiertan con frecuencia por la noche, son propensas a tener problemas de memoria.

Podría explicar también en parte por qué los niños pequeños necesitan dormir tanto. En esta línea, un estudio de la Universidad de Montreal (Canadá) mostró en el 2010 que, cuantas más horas duerme un niño a los 12 y a los 18 meses, más rico suele ser después su vocabulario cuando tiene 26 meses.

Más allá de la memoria y el aprendizaje, el cerebro aprovecha el sueño para eliminar los residuos que ha acumulado a lo largo del día. Según demostraron el año pasado investigadores de la Universidad de Rochester (EE.UU.), durante la noche se encogen un tipo de células

del sistema nervioso –las de la glía– para facilitar que el líquido cefalorraquídeo drene los residuos.

“Somos animales sujetos a la rotación de la Tierra, es algo a lo que no podemos escapar; cada célula de nuestro cuerpo sabe qué hora del día es”, razona Salvador Aznar-Benitah, investigador del Institut de Recerca Biomèdica (IRB) de Barcelona que estudia el reloj biológico de las células y las consecuencias de violentarlo.

El sueño es la adaptación más obvia del cuerpo humano a la rotación de la Tierra. Pero el ciclo del sueño está relacionado con otros muchos ritmos circadianos del cuerpo humano, desde las oscilaciones de la temperatura corporal (que es máxima por la tarde y mínima de madrugada) hasta los altibajos del apetito. No es sorprendente, pues, que trastocar el ciclo del sueño afecte a otros órganos además del cerebro.

El déficit de sueño se ha relacionado con múltiples trastornos de salud, que abarcan desde el aumento de la tensión arterial (más alta en adultos que

Cuanto más horas duerme un niño de un año, más rico suele ser su vocabulario a los dos años

duermen menos de siete horas diarias), el peor funcionamiento del sistema inmunitario (la eficacia de las vacunas es más baja en personas que duermen poco), el mayor riesgo de infarto (un aumento del 25% por cada hora de sueño diaria perdida) y hasta un declive de la libido en hombres.

Pero el efecto de la privación de sueño que mejor se ha estudiado es el que afecta al aumento de peso. Tanto en niños como en adolescentes y en adultos se ha observado que dormir menos horas de las necesarias altera el metabolismo, trastoca los mecanismos de control del apetito y aumenta el riesgo de sobrepeso y de obesidad. Por ello, para combatir la epidemia de obesidad, además de seguir dietas saludables y practicar actividad física, los investigadores del sueño aconsejan dormir las horas que el cuerpo necesita. ●